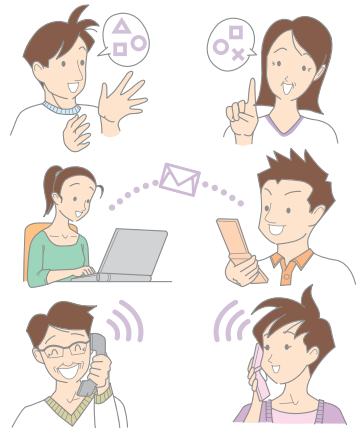


Point ▶ 親しい人たちと 交流する時間をもちましょう

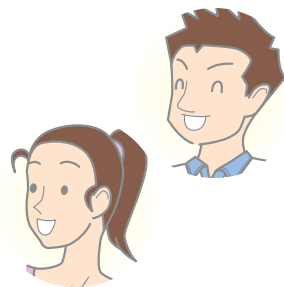
心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話しをすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には、よいアドバイスをもらえたりします。



Point ▶ 笑いのすすめ

最近、思いっきり笑ったことはありますか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。



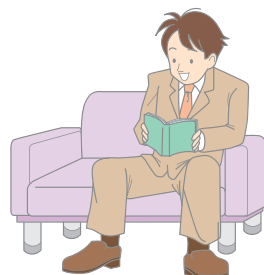
Point ▶ 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなと感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。



Point ▶ できるだけ落ち着ける環境を

職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整してみましょう。また可能であれば休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間をつくり、落ち着ける環境を整えましょう。



Point 仕事に関係のない趣味を持つ

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。



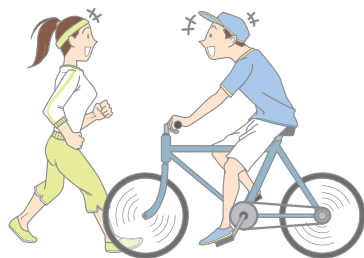
Point 自然を親しむ機会を多く持つ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に大変有効です。



Point 適度に運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。運動というと、勝ち負けにこだわり技術を競うというイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためにはあくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。手軽にできて自分が好きな運動を楽しめる環境で行いましょう。



Point ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうこととなります。ストレス解消のためにたばこやお酒に頼ることは注意が必要です。他のストレス解消法をお勧めします。



困ったときは、「社会」の手を借りよう

相談機関一覧

働くことにまつわるストレスや不安、人間関係、自分の生き方などで悩んでいませんか？そんなときは、ひとりで抱え込まないで、相談機関(専門家)にアドバイスを仰ぎましょう。

- 「職場の人間関係がうまくいかない」「仕事に合わずに悩んでいる」など、仕事のストレス、職場の悩みを相談したい。
 - 労災病院「勤労者心の電話相談」
 - 都道府県労働相談情報センター
 - 女性と仕事の未来館
- 徐々に生活リズムを整え、復職の準備を始めたい。
 - 精神保健福祉センター
- 不安な気持ちを誰かに聞いてほしい。
 - いのちの電話
- 労働条件・雇用・退職・解雇・均等待遇について相談したい。
 - 労働基準監督署
 - ハローワーク
 - 都道府県労働局雇用均等室
 - 都道府県労働相談情報センター
 - 日本司法支援センター(法テラス)
- 職場のハラスメントで悩んでいる。
 - 都道府県労働局雇用均等室
 - 財団法人21世紀職業財団
 - 女性と仕事の未来館

労災病院「勤労者心の電話相談」 (平成22年7月現在)

全国に
19ヶ所

労災病院勤労者予防医療センター又は勤労者予防医療部は全国30ヶ所の労災病院に併設されており、このうち19ヶ所において、勤労者の心の電話相談、電子メールによる相談(1ヶ所)等のメンタルヘルス対策の支援を実施しています。

相談内容	仕事上のストレスによる精神的な悩み、職場の対人関係の悩み等の勤労者生活を通しての悩みに関する相談
対象者	勤労者本人及びその家族 上司等勤務先関係者(産業医を含む)

電話相談 電話相談の受付は、祝日を除く月曜日から金曜日の午後2時から午後8時までです。(施設により曜日が異なります。)なお、横浜における電子メール(mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp)の相談は24時間受付です。

施設名	電話番号	施設名	電話番号	施設名	電話番号
釧路労災病院 ★1	0154-21-5797	浜松労災病院 ★3	053-466-7867	岡山労災病院	086-265-2556
東北労災病院	022-275-5556	中部労災病院	052-659-6556	中国労災病院	0823-72-1252
福島労災病院	0246-45-1756	大阪労災病院	072-251-9556	山口労災病院	0836-84-8556
東京労災病院	03-3742-7556	関西労災病院	06-6414-6556	香川労災病院	0877-24-6556
関東労災病院	044-434-7556	神戸労災病院	078-231-5660	九州労災病院 ★4	093-475-9626
横浜労災病院 ★2	045-470-6185	山陰労災病院	0859-35-3080	長崎労災病院	0956-49-7999
富山労災病院	0765-22-1009				

- ★1 釧路労災病院 火曜日～金曜日(祝日休み)
- ★2 横浜労災病院 年中無休
- ★3 浜松労災病院 月・水・金曜日(祝日休み)
- ★4 九州労災病院 月・水・木・金曜日 午前10時から午後6時まで(祝日休み) 土曜日のみ午前10時から午後4時まで

精神保健福祉センター（平成22年7月現在）

各都道府県、指定都市では、精神保健法に基づいて精神保健福祉センター又はこころの健康総合センターを設置し、精神保健福祉に関する企画立案、保健所に対する技術的な指導などとともに、メンタルヘルス関連の相談を受けています。

	機関名	電話番号		機関名	電話番号
北海道	北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	近畿	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010
	札幌こころのセンター	011-622-0556		京都府精神保健福祉総合センター	075-641-1810
東北	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3951	京都市こころの健康増進センター	075-314-0355	
	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617	大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2811	
	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0021	大阪市こころの健康センター	06-6922-8520	
	仙台市精神保健福祉総合センター	022-265-2191	堺市こころの健康センター	072-258-6646	
	秋田県精神保健福祉センター	018-831-3946	兵庫県立精神保健福祉センター	078-252-4980	
	山形県精神保健福祉センター	023-624-1217	神戸市こころの健康センター	078-672-6500	
	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	奈良県精神保健福祉センター	0744-43-3131	
関東・甲信越	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870	和歌山県精神保健福祉センター	073-435-5194	
	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	
	群馬県こころの健康センター	027-263-1166	島根県立心と体の相談センター	0852-32-5905	
	埼玉県立精神保健福祉センター	048-723-1111	岡山県精神保健福祉センター	086-272-8835	
	さいたま市こころの健康センター	048-851-5665	岡山市こころの健康センター	086-803-1273	
	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891	広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051	
	千葉市こころの健康センター	043-204-1582	広島市精神保健福祉センター	082-245-7731	
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575	山口県精神保健福祉センター	0835-27-3480	
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111	徳島県精神保健福祉センター	088-625-0610	
	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948	香川県精神保健福祉センター	087-804-5566	
中部・北陸	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-8822	九州・沖縄	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880
	川崎市精神保健福祉センター	044-200-3195	高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	
	横浜市こころの健康相談センター	045-476-5505	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500	
	相模原市精神保健福祉センター	042-769-9818	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825	
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729	
	新潟市こころの健康センター	025-232-5560	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060	
	山梨県立精神保健福祉センター	055-254-8644	長崎県こども・女性・障害者支援センター	095-844-5132	
	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810	熊本県精神保健福祉センター	096-359-6401	
	岐阜県精神保健福祉センター	058-273-1111	大分県精神保健福祉センター	097-541-6290	
	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	
	浜松市精神保健福祉センター	053-457-2709	鹿児島県精神保健福祉センター	099-255-0617	
	静岡市こころの健康センター	054-285-0434	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443	
	愛知県精神保健福祉センター	052-962-5377			
名古屋市精神保健福祉センター	052-483-2095				
三重県こころの健康センター	059-223-5241				
富山県心の健康センター	076-428-1511				
石川県こころの健康センター	076-238-5761				
福井県精神保健福祉センター	0776-26-7100				



いのちの電話 (平成22年7月現在)

困難や危機にあって、誰ひとり相談できる人もなく、自殺などのさまざまな精神的危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見出すことを願いつつ、よき隣人として活動しています。

(東京いのちの電話HPより)

	施設名	電話番号		施設名	電話番号	
北海道	旭川いのちの電話	0166-23-4343	関西	滋賀いのちの電話	077-553-7387	
	北海道いのちの電話	011-231-4343		京都いのちの電話	075-864-4343	
東北	あおもりのちの電話	0172-33-7830		奈良いのちの電話協会	0742-35-1000	
	秋田いのちの電話	018-865-4343		和歌山いのちの電話協会	073-424-5000	
	盛岡いのちの電話	019-654-7575		関西いのちの電話	06-6309-1121	
	仙台いのちの電話	022-718-4343		神戸いのちの電話	078-371-4343	
	山形いのちの電話	023-645-4343		はりまいのちの電話	079-222-4343	
	福島いのちの電話	024-536-4343		中国・四国	岡山いのちの電話協会	086-245-4343
	関東・甲信越	新潟いのちの電話	025-288-4343		広島いのちの電話	082-221-4343
長野いのちの電話		026-223-4343	島根いのちの電話		0852-26-7575	
長野いのちの電話・松本		0263-29-1414	鳥取いのちの電話		0857-21-4343	
山梨いのちの電話		055-221-4343	香川いのちの電話協会		087-833-7830	
栃木いのちの電話		028-643-7830	徳島いのちの電話		088-623-0444	
足利いのちの電話		0284-44-0783	愛媛いのちの電話		089-958-1111	
群馬いのちの電話		027-221-0783	高知いのちの電話協会		088-824-6300	
茨城いのちの電話		029-855-1000	九州・沖縄		北九州いのちの電話	093-671-4343
茨城いのちの電話・水戸		029-255-1000			福岡いのちの電話	092-741-4343
千葉いのちの電話		043-227-3900			熊本いのちの電話	096-353-4343
埼玉いのちの電話	048-645-4343	佐賀いのちの電話			0952-34-4343	
東京いのちの電話	03-3264-4343	長崎いのちの電話			095-842-4343	
東京多摩いのちの電話	042-327-4343	大分いのちの電話			097-536-4343	
東京英語いのちの電話	03-5774-0992	鹿児島いのちの電話協会			099-250-7000	
川崎いのちの電話	044-733-4343	沖縄いのちの電話	098-888-4343			
	横浜いのちの電話	045-335-4343				
中部	静岡いのちの電話	054-272-4343				
	浜松いのちの電話	053-473-6222				
	岐阜いのちの電話協会	058-297-1122				
	名古屋いのちの電話	052-931-4343				
	三重いのちの電話協会	059-221-2525				



関係機関のWebサイト一覧



施設名	ホームページ
労働基準監督署	http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/location.html
ハローワーク	http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html
都道府県労働局雇用均等室	http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/roudoukyoku/index.html
メンタルヘルス対策支援センター	http://www.rofuku.go.jp/sanpo/eap/index.html
財団法人21世紀職業財団	http://www.jiwe.or.jp/
都道府県労働相談情報センター (各都道府県で名称が異なります。)	http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/ (東京労働相談情報センター)
女性と仕事の未来館	http://www.miraikan.go.jp/ 女性のための相談室(こころの相談):電話 03-5444-4155
日本司法支援センター(法テラス)	http://www.houterasu.or.jp/
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	http://kokoro.mhlw.go.jp/

社会保障制度の活用一覧



施設名	問合せ先
・労災保険の手続き方法	労働基準監督署
・雇用保険の手続き方法	ハローワーク http://www.hellowork.go.jp/
・精神障害者保健福祉手帳の取得手続き方法、 自立支援医療(精神通院医療)制度について	都道府県庁 精神保健主管課 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html (東京都福祉保健局)
・生活保護の手続き方法	都道府県各市町村役所及び福祉事務所
・障害厚生年金の手続き方法	日本年金機構 http://www.nenkin.go.jp/index.html
・傷病手当金の手続き方法 ・高額療養費の手続き方法 ・健康保険の任意継続の手続き方法	全国健康保険協会 http://www.kyoukaikenpo.or.jp/